

Triathlon 11.05.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m FS Kombi 1/2 Bahn schnell rest GA1	GA1	15	700
10 min Gleichmäßig schwimmen 100m FS + 50 R	GA1		
8 x 100m FS GL konstantes Tempo	GA2	20s	2100
100m locker R			2200
3 x 100m FS mit Paddles	GA2	20s	2500
100m locker R			2600
3 x 200m Lagen 25m wechsel	GA1	30s	3200
Ausschwimmen 200m kein FS			3400